

ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ КАК УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Прыжки на батуте являются разновидностью акробатических прыжков, которые с глубокой древности использовались в праздничных гуляниях всех народов мира и включались в программы странствующих артистов, а с появлением стационарных цирков в Европе в 1800 г., стремительно развивались и эволюционировали. В первой половине XX в. акробатические упражнения постепенно проникли с арены цирка в спортивные школы и клубы и стали средством физического воспитания молодежи. Идею использовать для акробатических прыжков батут первым воплотил в жизнь американец Д. Ниссен. В 1926 г. он создал конструкцию батута и год за годом ее совершенствовал. Так прыжки на батуте стали самостоятельным любительским видом спорта в США. В 1939 г. батут уже отвечал требованиям, предъявляемым в то время к гимнастическим и спортивным снарядам. Во время Второй мировой войны армия и флот США использовали этот гимнастический снаряд в качестве средства физической подготовки. В 1940-х г. прыжки на батуте стали составной частью программ физического воспитания США, с 1948 г. там стали проводиться национальные и студенческие чемпионаты. В 1955 г. эта дисциплина пришла в Европу. В России и СССР в довоенное и послевоенное время (1930–1964 гг.) батут применялся как средство профессиональной подготовки летчиков, космонавтов и парашютистов, а также для тренировки спортсменов других специальностей. И только 1964 г. упражнения на батуте были включены в классификационную программу по акробатике, в этом же году в Ленинграде были проведены первые соревнования по этой дисциплине. Чуть позже, с появлением Всесоюзной федерации прыжков на батуте, в июне 1971 г. батут стал самостоятельным видом спорта [2].

В настоящее время в прыжках на батуте выделяют 3 дисциплины – индивидуальные прыжки, синхронные прыжки и командные выступления. Индивидуальные прыжки входят в программу Олимпийских игр с 2000 г. и поэтому считаются самыми престижными [4]. Первыми олимпийскими чемпионами в этом виде спорта стали российские спортсмены из Краснодар Ирина Караваева и Александр Москаленко.

Наряду с тем, что прыжки на батуте динамично развиваются и популяризируются как самостоятельный вид спорта, батуты все шире используются в профессиональной подготовке спортсменов других профилей. Из-за высокой эффективности упражнений на батуте число видов спорта, использующих этот снаряд в своих тренировках, растет. В наши дни наряду с акробатикой, гимнастикой, прыжками в воду и парашютным спортом, батутами пользуются в волейболе, баскетболе, лыжном спорте, сноуборде, черлидинге, танцах, фигурном катании и других схожих видах спортивной деятельности. В некоторых из них батут является средством постановки силы толчка (волейбол, баскетбол), в других – отработки элементов вращения (сноуборд, горные лыжи, фигурное катание, прыжки в воду, черлидинг), в третьих – формирования правильной осанки и координации (танцы), а в четвертых – способом расслабления мышц и отвлечения от основной спортивной деятельности.

В доказательство эффективности применения упражнений на батуте для развития способностей, необходимых спортсмену, в 2011 г. в г. Рыбинске было проведено исследование. Объектом исследования являлся процесс обучения двух групп девушек-волейболисток 12–14 лет: экспериментальной группы (24 человека) и контрольной группы (20 человек). Цель исследования заключалась в том, чтобы оценить эффективность экспери

методики, включающей в себя разучивание и отработку элементов акробатики и упражнений на батуте. После 30 занятий наиболее выраженное изменение показателей специальной работоспособности произошло в экспериментальной группе: на 33 % увеличилась общая высота прыжка, которую достигла спортсменка за 20 прыжков специального теста, на 4 % увеличилась высота прыжка с места и на 11 % – высота прыжка с разбега. Таким образом, тренировка по экспериментальной программе, включающей в себя элементы акробатики и прыжки на батуте, оказалась более эффективной в развитии специальной работоспособности юных волейболисток, нежели тренировка согласно ранее использовавшейся методике [5]. В данном случае акробатика и прыжки на батуте помогли спортсменам развить силу, ловкость и координацию.

Тренировки на батуте эффективны для развития выносливости. Олимпийский призер Дмитрий Ушаков для развития выносливости использует трехминутное упражнение на батуте, которое заключается в 80 подпрыгиваниях с прямым корпусом (без трюков), после которого, по его словам, «сил хватает только на то, чтобы слезть с батута» [4]. Исходя из этого, батут по праву может называться универсальным и эффективным средством развития основных способностей спортсмена.

Кроме того, тренировки на батуте несут массу положительных эффектов для организма человека: при прыжках нагрузка приходится на каждую клеточку организма, благодаря чему улучшается кровоснабжение; за счет увеличения потребления кислорода ускоряется обмен веществ и выводятся шлаки из организма; укрепляется и развивается сердечно-сосудистая система и, соответственно, иммунитет; формируется правильная осанка и гармонично развивается мускулатура; врачи советуют прибегать к тренировкам на батуте в качестве реабилитации после некоторых видов травм, а также при заболеваниях суставов и опорно-двигательного аппарата [1]. Благодаря всем вышеперечисленным свойствам батут обретает все большую популярность и среди широких слоев населения, не имеющих отношения к спорту. Люди различных возрастов и с различными уровнями физической подготовки с огромным энтузиазмом и завидной стабильностью приходят на тренировки дважды, трижды в неделю и не теряют интереса к данному виду физической активности. По их мнению, это «самый веселый фитнес из всех возможных его вариантов», после тренировки чувствуется легкость, прилив энергии, полное удовлетворение, а иногда даже счастье [6]. Не удивительно, почему люди приходят заниматься прыжками на батуте снова и снова.

Необходимо упомянуть еще один немаловажный плюс – батут не имеет возрастных ограничений. Бывает, что на тренировку в фитнес-клуб, одним из направлений которого является батут, приходят мужчины 60 лет или женщины 45–50 лет. Дети могут заниматься прыжками на батуте с раннего возраста. Батут дает равномерную нагрузку и способствует правильному наращиванию мышечной массы, развитию вестибулярного аппарата, опорно-двигательного аппарата, моторики рук и ног. В результате улучшается координация движений – способность, которую необходимо развивать у ребенка с раннего детства. Батутная школа Краснодарского края, сильнейшего региона России в этом виде спорта, принимает детей с 5 лет. Необходимость начинать физическую подготовку в столь раннем возрасте обусловлена эволюцией батутного спорта и ежегодным возрастанием сложности прыжков. Эволюция обусловлена несколькими факторами. Во-первых, оборудование, которое используется в тренировках (батутные рамы, сетки, пружины, страховочные системы, тестирующие системы и пр.) ежегодно модернизируются, что позволяет увеличить высоту прыжков спортсмена и дать более детальный и точный анализ прыжков и разбор ошибок. Во-вторых, система спортивной подготовки батутистов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Никто не знает пределов резервных возможностей человеческого организма. Мы знаем только тот факт, что с каждым

годом сложность соревновательных комбинаций растёт, и те элементы, которые казались невозможными для исполнения 2–3 десятка лет назад, сейчас исполняются. Кажется, нереально выполнить сальто назад в прямом положении с двумя винтами так, чтобы один винт был в одну сторону, а другой винт – в другую. «Это ведь противоречит законам физики», – подумаете вы и будете неправы. В Интернете есть видео, демонстрирующее данный прыжок [7]. На чемпионате мира в 1994 г. сложность соревновательного упражнения у мужчин ограничивалась только двойными сальтовыми вращениями, к 2003 г. в программе китайцев из десяти различных элементов три были с тройными сальтовыми вращениями. К лондонской Олимпиаде китайский спортсмен Лу Чанлонг отработал программу с пятью тройными сальто, в 2013 г. русские спортсмены Дмитрий Ушаков и Никита Федоренко продемонстрировали уровень сложности программы китайца. Третьим фактором высокой динамики развития батутного спорта является обострение конкуренции за высшие спортивные титулы на всех уровнях [3].

В 2012 г. бесспорным лидером в прыжках на батуте был Китай, их спортсмены хорошо подготовлены и морально устойчивы, поэтому стабильно показывают хорошие результаты. Однако по итогам Кубков мира в 2013 г., прошедшим в Португалии, Испании и Дании, на первое место вышел российский батутист Никита Федоренко, при этом второе, четвертое и пятое места достались китайцам, а на шестом месте снова россиянин – Сергей Азарян [8].

Подводя итог, необходимо сказать: физическая подготовка необходима всем без исключения – взрослым в целях укрепления и поддержания здоровья, детям – для более гармоничного и полноценного развития организма, спортсменам или маленьким будущим спортсменам – для достижения максимально возможных результатов. Одним из универсальных средств такой подготовки являются прыжки на батуте, которые способствуют развитию таких основных спортивных способностей, как координация, сила и выносливость.

1. См.: *Валова Н. Л., Осипов А. С., Чарова В. П., Мамина Г. П.* Дополнительная образовательная программа подготовки резервного состава в спортивно-оздоровительных группах по прыжкам в воду и на батуте для детей 6–9 лет. Екатеринбург, 2012.

2. См.: *Гаранин С.А.* Прыжки на батуте : учеб. пособие для студентов факультетов физич. культуры. Уссурийск, 2007. С. 16–39.

3. *Караваева И. В., Москаленко А. Н., Пиллюк Н. Н.* Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте: [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://apps.who.int/gho/data/node.country.country-RUS> (дата обращения: 20.09.2013).

4. См.: *Лагутко К.* Докачаться до небес: прыжки на батуте // *Men's Health*. 2012. № 1.

5. См.: *Новожилова С. В., Мельников А. А.* Применение плиометрических средств и акробатических упражнений для специальной физической подготовленности юных волейболисток // *Ярослав. пед. вестник*. 2011. № 2.

6. См.: *Попова И. С., Рудик А. Э.* Социологический опрос постоянных клиентов спортивного клуба «Reebok Crossfit», направление акробатика на батутах. Екатеринбург, 2013.

7. Greg Roe. Видеоканал YouTube [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.youtube.com/user/gymkid3150> (дата обращения: 21.09.2013).

8. Trampoline world ranking list 2013 [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.trampoline.ru/files/results/2013_WorldCup_above.pdf (дата обращения: 19.09.2013).